

ESCUELA NORMAL SUPERIOR "VICTORINO VIALE"

TP Nº 5 EDUCACIÓN FÍSICA

Educación Física Anatomía del ejercicio y el movimiento

NOMBRE Y APELLIDO:

CURSO: 5 1era- 5º2da.

PROFESORA: Goette, Andrea.

FECHA DE ENTREGA DE TRABAJO: 28 de agosto de 2020.

Entregar a: andrea_goette@yahoo.com.ar



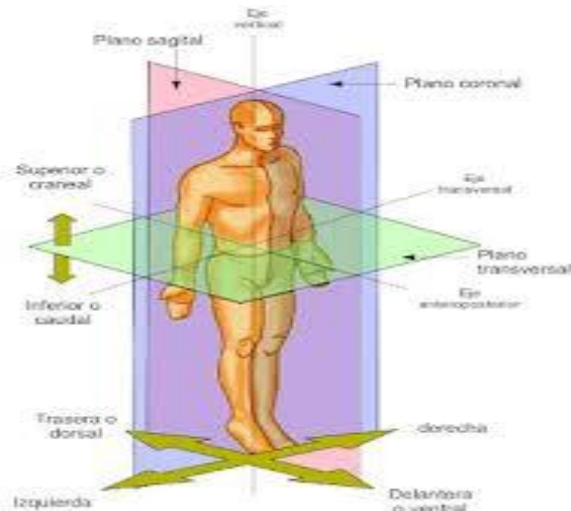
POSICIÓN ANATÓMICA

- Postura erguida (de pie).
- Pies ligeramente separados.
- Vista al frente.
- Extremidades superiores a los costados del cuerpo.
- Palmas de las manos mirando adelante.
- Pulgares en dirección lateral o afuera.



Planos del cuerpo

Los planos anatómicos principalmente utilizados para las descripciones anatómicas son tres: sagital o lateral, coronal o frontal y horizontal, transversal o axial. Cada plano presenta acciones articulares específicas.



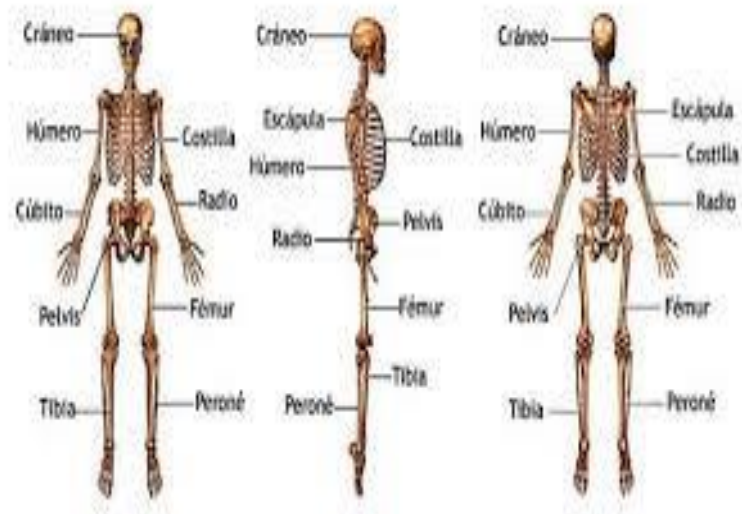
El esqueleto humano

El esqueleto humano es el conjunto de huesos que proporciona al cuerpo humano su estructura.

El sistema esquelético tiene varias funciones:

1. **Sostén mecánico y mantenimiento postural:** El esqueleto funciona como una estructura rígida que da forma al organismo, mantiene la morfología corporal y hace posible la posición bípeda.
2. **Movimiento:** Las uniones entre dos huesos adyacentes (articulaciones) hacen posible los movimientos corporales, además los huesos sirven como lugar de inserción a los tendones de los músculos.
3. **Protección:** El esqueleto actúa en muchos casos como protección de los órganos internos. De esta forma los huesos que forman el cráneo protegen el encéfalo, las vértebras de la columna vertebral sirven de protección a la médula espinal y las costillas evitan que se produzcan daños en los pulmones, el corazón y los grandes vasos sanguíneos del tórax.
4. **Almacén metabólico:** funcionando como moderador de la concentración e intercambio de sales de calcio y fosfato.
5. **Producción de células sanguíneas:** Tiene lugar en la médula ósea roja que se encuentra en el interior de algunos huesos.

Huesos de las diferentes regiones del cuerpo



La columna vertebral

- Es el centro del universo del cuerpo desde un punto de vista mecánico.
- Las funciones de la columna vertebral son sostener, equilibrar, conectar, proteger y permitir el movimiento.
- Conecta las extremidades inferiores con las extremidades superiores. La columna vertebral protege la médula espinal, que sale del encéfalo. Junto con las costillas, la columna vertebral protege el corazón y los pulmones.



Tipos de huesos

- Huesos largos: predomina la longitud sobre otras dimensiones como ocurre con los principales huesos de las extremidades: Fémur, tibia, peroné, húmero, cúbito y radio.
- Huesos cortos: su forma es más o menos cúbica. Por ej. Los pequeños huesos que forman el carpo en la muñeca y el tarso en el tobillo.

- Huesos planos: Por ejemplo los huesos que forman la bóveda del cráneo.
- Huesos irregulares. Por ejemplo las vértebras que forman la columna vertebral.
- Huesos sesamoideos. Son pequeños huesos accesorios que se presentan en diversas localizaciones, generalmente en las proximidades de los tendones, sobre todo en manos y pies.

ACTIVIDADES

A) Leer atentamente el trabajo. Reconocer los huesos del cuerpo humano, tipos de huesos y partes de la columna vertebral.

B) Responder verdadero (V) o Falso(F) según corresponda.

1-La posición anatómica ofrece un punto de referencia estándar del ser humano, donde el cuerpo aparece erguido, con la cabeza, ojos y dedos de los pies mirando hacia delante.

2-En el plano frontal se producen las acciones de flexión y extensión.

3- El esqueleto protege a los órganos internos.

4- los huesos planos se encuentran en el tren inferior.

5- Algunos de los huesos de las piernas son el radio y cúbito.

6- La columna vertebral sostiene, equilibra y permite el movimiento.

7- La columna vertebral conecta las extremidades superiores de las inferiores.

C) SOPA DE LETRAS

Diagram of a human skeleton with ten empty green labels for identification. To the right is a 15x15 letter grid for a word search. A red question mark is at the top right, and a 'Solución' button is below it. A gear icon with the word 'EJEMPLO' is at the bottom right.

N	C	O	L	U	M	N	A	D	I	A	Z	F		
T	P	P	G	E	X	P	E	R	O	N	E	Q		
A	D	T	G	P	X	N	M	O	Z	T	H	O		
M	J	Q	S	H	V	A	D	U	H	I	R	K		
F	E	M	U	R	J	X	U	G	E	B	Y	C		
U	O	G	C	C	I	E	K	V	R	I	D	U		
Y	A	M	K	L	H	C	C	G	A	A	L	B		
C	O	S	T	I	L	L	A	S	D	F	W	I		
Q	C	R	A	N	E	O	Y	M	I	S	B	T		
E	M	I	J	K	Z	T	S	I	O	S	X	O		
P	H	U	O	Q	W	R	B	J	N	U	F	Q		
U	U	G	C	I	S	O	R	J	U	D	T	I		
A	Z	B	K	Y	H	N	T	L	U	I	G	E		

HOLA CHICOS: CÓMO ESTÁN? Comenzamos la segunda etapa de trabajo. Espero la respuesta de las propuestas. Cualquier duda no duden en consultarme. Saludos.